

**GAMBARAN *NOMOPHOBIA* PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI  
PEKANBARU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk

Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai

Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi



Oleh :

**KEVIN PRATAMA**

**158110185**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2022**

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN *NOMOPHOBIA* PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI  
PEKANBARU

KEVIN PRATAMA

158110185

Telah Dipertahankan Di Depan Sidang Penguji Pada Tanggal  
7 April 2022

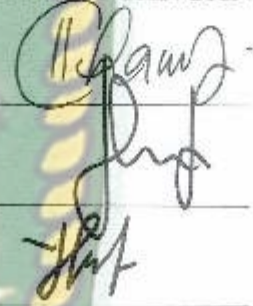
DEWAN PENGUJI

Icha Herawati, S.Psi, M.Soc.Sc

Dr. Leni Armayati, M.Si

Yulia Herawaty, S.Psi., M.A

TANDA TANGAN

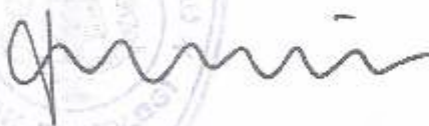


**Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 29 JULI 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Ariel, M.Psi., Psikolog)

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya Kevin Pratama yang bertanda tangan di bawah ini dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 1 Juli 2022

Yang Menyatakan



Kevin Pratama

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan izin Allah SWT

Saya persembahkan karya kecil ini untuk

Ayah, ibu, adik dan

orang-orang yang telah mendukung saya





## MOTTO

“Selama kamu masih hidup di dunia ini selalu berusaha untuk terus maju meskipun banyak rintangan menghadang, bila terjatuh segeralah bangkit karna setiap kesulitan harus dihadapi untuk mencapai sesuatu yang kamu inginkan dan selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan tuhan kepada kita”

**-Kevin Pratama-**



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum, wr.wb*

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Gambaran *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Bapak Fikri Idris, S.Psi.,Msi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfariska Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi, MA Selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membantu serta memberikan saran serta dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.
9. Ibu Icha Herawati, S.Psi., M. Soc., Sc. Selaku Pembimbing skripsi yang selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi.
10. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Terima kasih kepada kedua orangtua penulis (Ayah Andreas Gunawan dan Ibu Nurlaili) yang telah memberikan dukungan dan motivasi utama bagi saya untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini, serta Adik-adik saya (Alfito Dwitama dan Regina Trisela) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
12. Kepada teman-teman seangkatan dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima

kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Terima kasih telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalam...*

Pekanbaru, 1 Juli 2022

Kevin Pratama





## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Nomophobia</i> .....	8
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	8
2.1.2 Aspek <i>Nomophobia</i> .....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	11
2.1.4 Karakteristik <i>Nomophobia</i> .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	15
3.2 Identifikasi Variabel .....	15
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	15
3.4 Subjek Penelitian .....	16

3.4.1 Populasi .....	16
3.4.2 Sampel Penelitian.....	16
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	17
3.6 Validitas & Reliabilitas Alat Ukur.....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian .....	21
4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian.....	21
4.2 Hasil Penelitian .....	21
4.2.1 Data Demografi Subjek Penelitian .....	21
4.2.2 Analisis Deskriptif Penelitian.....	22
4.2.3 Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Aspek .....	23
4.2.4 Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	24
4.2.5 Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Usia.....	25
4.2.6 Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Pekerjaan .....	26
4.2.7 Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Status .....	27
4.3 Pembahasan.....	28
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	32
5.2 Saran.....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Distribusi Aitem Skala <i>Nomophobia</i> .....	18
Tabel 4.1	Jenis Kelamin.....	21
Tabel 4.2	Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....	22
Tabel 4.3	Kategorisasi Skor Gambaran <i>Nomophobia</i> Pengguna Media Sosial Di Pekanbaru.....	22
Tabel 4.4	Deskripsi Tingkat <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Dimensi.....	23
Tabel 4.5	Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
Tabel 4.6	Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Usia .....	25
Tabel 4.7	Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	26
Tabel 4.8	Analisis Deskriptif <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Status.....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN I**      **Skala Penelitian**
- LAMPIRAN II**    **Output SPSS**
- LAMPIRAN III**   **Data Penelitian**





# GAMBARAN *NOMOPHOBIA* PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI PEKANBARU

KEVIN PRATAMA

158110185

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Pada masa kini kemajuan teknologi yang semakin berkembang dengan sangat cepat. Kemajuan teknologi komunikasi yang pesat memberikan dampak positif pada kehidupan masyarakat, salah satunya sarana komunikasi yang semakin cepat dan efisien. Penggunaan teknologi informasi seperti *smartphone* yang berlebihan dapat membuat dampak negatif bagi penggunaannya. Salah satunya yaitu kecanduan hingga timbul rasa takut dan cemas saat tidak dapat menggunakan *smartphone*. Gangguan tersebut dinamakan *nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan pengguna media sosial aktif yang dipilih menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 35,4% sebanyak 79 orang. Berdasarkan jenis kelamin, kecenderungan *nomophobia* tertinggi yaitu laki-laki lebih tinggi memiliki kecenderungan *nomophobia* dibandingkan perempuan. Berdasarkan usia yaitu pada usia 21-30 tahun termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 37,14%. Berdasarkan pekerjaan, kecenderungan *nomophobia* pengguna media sosial yang bekerja dan tidak bekerja sama-sama berada pada kategori sedang. Berdasarkan status, tingkat *nomophobia* pengguna media sosial yang sudah menikah berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 38,15% dan pengguna media sosial yang belum menikah berada pada kategori sedang yaitu sebesar 35,37%.

Kata Kunci : *Smartphone, Nomophobia, Pengguna media sosial*

**DESCRIPTION OF THE NOMOPHOBIA SOCIAL MEDIA USERS IN  
PEKANBARU**

**KEVIN PRATAMA**

**158110185**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABSTRACT**

Nowadays, technology advances are growing very fast. The rapid advancement of communication technology has a positive impact on people's lives, one of which is a means of communication that is getting faster and more efficient. Excessive use of information technology such as smartphones can have a negative impact on users. One of them is addiction so that fear and anxiety arise when you can't use a smartphone. This disorder is called nomophobia. The purpose of this study was to find out the description of Nomophobia of media users in Pekanbaru. This study involved active social media users who were selected using the Non Probability Sampling technique. The data collection tool uses a scale. The results of this study indicate that the majority of nomophobia of social media users in Pekanbaru are in the moderate category, namely 35.4% as many as 79 people. Based on gender, the highest tendency for nomophobia is that men have a higher tendency for nomophobia than women. Based on age, namely at the age of 21-30 years, it is included in the moderate category, which is 37.14%. Based on occupation, the nomophobia tendency of social media users who work and do not work together is in the moderate category. Based on status, the level of nomophobia of married social media users is in the high category, which is 38.15% and social users who have not worked are in the medium category, which is 35.37%.

Keywords: *Smartphone, Nomophobia, Social media users.*

## وصف *NOMOPHOBIA* لمستعمل الوسائل الاجتماعية في بكنبارو

كيفين براتاما

158110185

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

### ملخص

قد تطور التكنولوجي تطورا سريعا في هذا العصر. وكان تطور التكنولوجي له أثر إيجابي على حياة المجتمع منه يصبح اتصال سريعا وفعاليا. ولكن كثرة استخدام التكنولوجي كا *smartphone* له أثر سلبي لمستعمله منه الإدمان والخوف والقلق إذا لم يستخدم *smartphone* وهذا يسمى با *nomophobia*. ويهدف هذا البحث إلى معرفة وصف وصف *nomophobia* لمستعمل الوسائل الاجتماعية في بكنبارو. وتتكون عينة البحث على مستعمل الوسائل الاجتماعية الذي يختارهم الباحث بأسلوب *non probability sampling*. وأسلوب جمع البيانات بمقياس. ودلت نتيجة البحث على أن *nomophobia* لمستعمل الوسائل الاجتماعية في بكنبارو معظمهم في المستوى متوسط 35.4% أو 79 مستعملا. نظرا إلى الجنس فيكون الرجال أكثر إدمانا *nomophobia* من النساء. ونظرا إلى العمر فيكون عمر بين 21-30 في المستوى متوسط وهو 37.14%. ونظرا إلى العمل، فيكون العاملين وعدم العمل في المستوى متوسط. ونظرا إلى المنزلة فيكون المتزوجين والمتزوجات في المستوى مرتفع وهو 38.15% والذين لم يتزوجوا في المستوى متوسط وهو 35.37%.

الكلمات الرئيسية: *nomophobia*، *smartphone*، مستعمل الوسائل الاجتماعية



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi dari tahun ke tahun semakin meningkat dengan pesat yang diiringi dengan pertumbuhan permintaan masyarakat. Teknologi saat ini tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat. Perkembangan teknologi membuat manusia merasakan kemudahan dalam segala hal di dalam kehidupan. Bahkan saat ini manusia bekerja untuk mencari nafkah bergantung pada teknologi. Teknologi modern yang paling dekat dengan kehidupan manusia yaitu penggunaan *smartphone*. Indonesia merupakan salah satu pengguna *smartphone* terbesar di Kawasan Asia Tenggara, hal tersebut salah satunya dikarenakan juga dengan jumlah penduduk Indonesia yang terbilang sangat tinggi.

Data yang didapatkan dari emarketer.com menunjukkan bahwa pada tahun 2019 penggunaan *smartphone* di Indonesia mencapai 92 juta jiwa dan terus meningkat menjadi 97,4 juta jiwa pada tahun 2020. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* meningkat setiap tahunnya, peningkatan yang terjadi sebesar 46% (Hartati & Iswanti, 2020). Faktor penyebab lain yang membuat Indonesia menjadi pengguna *smartphone* tertinggi yaitu dikarenakan murahnya harga penjualan *smartphone* di Indonesia, selain itu kemudahan yang dapat diakses seluruh masyarakat di Indonesia untuk dapat membeli bahkan menjual *smartphone* juga menjadi salah satu faktor utama. Berdasarkan data statistik, penggunaan *smartphone*



paling banyak didominasi oleh generasi yang lahir pada tahun 1995-2010. Namun, dengan kondisi pandemi saat ini membuat segala golongan dan generasi mau tak mau harus dapat menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* saat ini justru semakin meningkat, dikarenakan saat ini segala hal sudah terkoneksi dan bergantung pada *smartphone* (Muyana, 2019).

Saat ini kemajuan teknologi semakin berkembang dengan sangat cepat. Kemajuan teknologi komunikasi yang pesat ini memberikan dampak positif pada kehidupan masyarakat, salah satunya sarana komunikasi yang semakin cepat dan efisien. Namun, seiring dengan dampak positif tersebut terdapat juga dampak negatif yang dirasakan yaitu membuat berkurangnya interaksi sosial secara langsung yang terjalin diantara masyarakat. Juliardi (2014) mengatakan bahwa interaksi sosial secara langsung dapat terjadi ketika terdapat kontak sosial langsung yaitu bertatap muka atau berkontak fisik. Tetapi saat ini, interaksi sosial juga dapat dilakukan melalui penggunaan *smartphone* dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting* dan aplikasi lainnya.

APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2020 menyatakan hasil surveinya mengenai penetrasi pengguna internet dari tahun 2019-2020 (Q2) bahwa dari total populasi penduduk Indonesia 266,91 juta orang terdapat sebanyak 196,71 juta jiwa pengguna internet, yaitu berkisar 73,7% penduduk di Indonesia yang menjadi pengguna internet. Hal ini mengalami peningkatan dari hasil survei pada tahun 2018 yang di mana pengguna internet hanya berkisar 64,8% dari total populasi Indonesia 264,16 juta orang terdapat sebanyak 171,17 juta jiwa yang

menjadi pengguna internet. Dalam hal ini persentase pengguna internet dari tahun 2018-2019 mengalami peningkatan sebanyak 8,9%. Data APJII pada tahun 2020 berdasarkan hasil surveinya menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi pengguna internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna internet dari total penduduk berdasarkan provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terdapat sebanyak 65,3% pengguna internet dan persentase pengguna internet perjumlah penduduk di Ibukota Provinsi Riau tepatnya di Kota Pekanbaru sebesar 80% (APJII, 2020).

Penggunaan aplikasi sosial untuk berinteraksi antar manusia membuat setiap manusia di dunia dapat terhubung hanya melalui *smartphone*. Saat ini semakin mudah untuk mengetahui kabar keluarga di kampung hanya dengan mengirimkan *chat* maupun melakukan *video call*. Hal tersebut menjadi kemudahan karena tidak mengharuskan manusia untuk melakukan perjalanan jauh menuju kampung, meminimalisir biaya yang dikeluarkan. Biaya yang dikeluarkan hanya pembelian paket data, pulsa dan listrik untuk mengisi daya *smartphone*.

Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata pengguna *smartphone* saat ini berada pada usia 15-24 tahun pada tahun 2018. Penggunaannya dilakukan untuk mengakses internet (Yusuf, 2018). Perolehan data tersebut didapatkan dari beberapa sumber. Pada tahun 2014 penggunaan internet sudah mencapai 2,5 miliar dari jumlah populasi di dunia. Pengguna internet aktif sekitar 35% dari populasi di dunia dengan 1,9 miliar (Ajayi & Beach, 2019).

Penggunaan teknologi informasi seperti *smartphone* yang berlebihan dapat membuat dampak negatif bagi penggunanya. Salah satunya yaitu kecanduan. Penelitian terbaru saat ini menunjukkan bahwa terdapat gangguan kejiwaan yang diakibatkan dari kecanduan penggunaan *smartphone*. Gangguan tersebut dinamakan *nomophobia* (Yildirim, 2014). *Nomophobia* merupakan kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* yang berarti ketakutan yang berlebihan jika jauh dengan telepon pintar. Menurut *Secure Envoy* yang dikutip oleh Abdul Aziz, *nomophobia* pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh kantor pos *United Kingdom* yang meneliti tentang kecemasan penderita pengguna *smartphone* (Aziz, 2009).

*Nomophobia* juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan penguannya. Gangguan kesehatan tersebut dapat disebabkan oleh radiasi yang dikeluarkan. Gangguan kesehatan yang sering dialami oleh individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yaitu sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun dan iritasi mata. Apabila dibiarkan akan menyebabkan beberapa penyakit serius seperti tumor otak, gangguan tidur, kanker, Alzheimer dan kemandulan (Pavithra et al., 2015).

*Nomophobia* saat ini dikatakan sebagai penyakit dikarenakan memiliki gejala yang dapat mengganggu aktivitas penderitanya. Gejala yang umumnya dirasakan yaitu, kesulitan konsentrasi, ketidaknyamanan, kegelisahan dan bahkan kesedihan yang berlarut hingga mempengaruhi mood penderitanya. Secara umum hal tersebut dikatakan sebagai ketakutan psikologis yang berhubungan dengan kecanduan teknologi atau ketakutan atas kehilangan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014).



Penderita *nomophobia* seringkali merasakan cemas dan takut yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Untuk menghindari hal tersebut, membuat penderitanya akan selalu berusaha membawa dan dekat dengan *smartphone* kemana mereka berada. Selanjutnya perilaku lain yang dapat dilihat yaitu ketakutan akan kehabisan baterai dengan selalu membawa charger ataupun powerbank, selalu mengecek notifikasi setiap saat, melakukan update status dan tidak mau ketinggalan informasi terbaru dari media sosialnya.

Saat ini sangat banyak remaja bahkan orang dewasa yang sudah mulai kecanduan penggunaan *smartphone*. Gezgin (2018) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan di berbagai Negara menunjukkan bahwa *nomophobia* meningkat sedemikian rupa sehingga tidak bisa diabaikan terutama dikalangan remaja. Salah satu alasan utama untuk revalensi ini dianggap sebagai peningkatan prevalensi media *phone*. Kecanduan ini juga dapat membuat penderitanya menjadi anti sosial dan cenderung mengabaikan orang lain disekitarnya (Lestari et al., 2014). Gejala fisik yang dirasakan oleh penderita *nomophobia* yaitu merasa gemetar, gelisah, keringat yang berlebihan, percepatan detak jantung, depresi, panik dan ketakutan. Sedangkan gejala emosi yaitu penolakan, merasa tidak berharga, kesepian dan merasa tidak aman (King, 2010).

Menurut penelitian dari Ramaita, dkk (2019) di STIKes Piala Sakti Pariaman pada mahasiswa S1 Keperawatan menunjukkan bahwasanya ada hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat ketergantungan *smartphone* ringan ada 15 orang, dan yang mempunyai kecemasan berat hanya ada 6,7%, lalu mahasiswa yang



mengalami ketergantungan *smartphone* berat ada 5 orang, dan yang mempunyai kecemasan berat lebih dari separuhnya yakni ada 60%. Fenomena itu dialami oleh mahasiswa yang berusia 20-22 tahun.

Usia yang rentan mengalami *nomophobia* yaitu dewasa awal atau rentang 1990 hingga 2010 (Adam, 2017). Usia menjadi salah satu faktor penentu penderita *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia 18-24 tahun sebesar 77% tidak mampu menjauhkan *smartphone* di dalam kehidupan sehari-harinya (Maharani, 2015). Berdasarkan dari permasalahan yang telah dipaparkan oleh penulis, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul, “**Gambaran *Nomophobia* Pengguna Media Sosial Di Pekanbaru**”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan karakteristik secara menyeluruh mengenai *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran *Nomophobia* Pengguna media sosial di Pekanbaru?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui gambaran *Nomophobia* Pengguna media sosial di Pekanbaru”

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun kedua manfaat tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperkaya referensi penelitian dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis dalam memberikan gambaran mengenai gambaran *Nomophobia* Pengguna media sosial di Pekanbaru.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi masyarakat mengenai gambaran *Nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Nomophobia*

##### 2.1.1. Pengertian *Nomophobia*

*Nomophobia* merupakan kecemasan tentang penderita pengguna *smartphone* yang diteliti oleh *post office* di *United Kingdom* (Envoy, n.d.). *Smartphone* disebut juga sebagai ponsel pintar yang merupakan sebutan untuk telepon genggam yang berfungsi menyerupai computer (Sari, 2016). Lebih lanjut dikatakan bahwa *nomophobia* memiliki dua istilah berbeda yang biasanya digunakan, yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*.

Yildirim (2014) menyebutkan bahwa *nomophobic* merupakan gambaran karakteristik perilaku penderita kecemasan *nomophobia*, sedangkan *nomophobe* merupakan sebutan untuk individu yang menderita *nomophobia*. Para ahli mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan yang dialami individu ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, sehingga dianggap sebagai fobia atau kecemasan yang didapatkan dari efek samping interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi yang disebabkan karena penggunaan *smartphone*.

*No mobile phone* merupakan kepanjangan dari *nomophobia* yang secara luas dikatakan sebagai ketakutan atau kecemasan saat tidak dapat menggunakan *smartphone*. Ketakutan tersebut dapat dilihat ketika individu yang biasanya menggunakan *smartphone* berada pada situasi yang membuat *smartphone* tidak

mendapatkan sinyal dan jaringan, tidak memiliki pulsa dan kehabisan baterai. Hal tersebut akan membuat individu tersebut merasakan cemas yang berlebihan sehingga membuatnya tidak dapat merasakan konsentrasi pada kegiatan yang dilakukannya. Selain itu, *nomophobia* juga membuat individu untuk selalu berusaha menggunakan *smartphone* secara terus menerus sehingga membuatnya merasa sangat membutuhkan *smartphone* (Yildirim, 2014).

*Nomophobia* bukan hanya diartikan sebagai ketakutan atau ketidaknyamanan akan kehilangan akses terhadap penggunaan *smartphone* namun juga pada penggunaan komputer (King, 2010). Part mengatakan bahwa kegunaan *smartphone* sebagai sarana komunikasi yang dapat digunakan di dalam genggamannya secara mudah dan cepat sehingga dapat membantu untuk dapat terhubung serta mengakses informasi terbaru merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Menurut Pavithra et al. (2015) ketakutan, kecemasan, kegelisahan bahkan kesedihan merupakan perasaan yang dirasakan individu yang sudah ketergantungan dengan penggunaan *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia*. Dikatakan bahwa *nomophobia* merupakan penyakit yang dapat membuat penderitanya mengalami kekhawatiran yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* yang dimiliki (Hardianti, 2016).

Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan (Wardani, 2016) yang juga menyebutkan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan yang dialami individu secara berlebihan ketika kehilangan *smartphone*. Individu yang mengalami ketakutan



tersebut akan selalu berusaha meletakkan *smartphone* di dalam pengawasannya karena khawatir ketika tidak dapat melihat dan menggenggamnya sehingga akan berusaha untuk selalu membawa *smartphone* kemanapun dan kapanpun.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan, kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan yang dialami seorang individu ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Selain itu, tidak memiliki jaringan, saldo atau pulsa juga akan menimbulkan perasaan-perasaan tersebut karena *nomophobia* juga membuat individu merasa ketakutan ketika tidak mendapatkan informasi terbaru dari *smartphone* yang dimiliki. *Nomophobia* didapatkan dari kecanduan atau ketergantungan individu terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

### 2.1.2. Aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) terdapat beberapa aspek *nomophobia*, yaitu :

- 1) Perasaan tidak bisa berkomunikasi. Perasaan ini berhubungan dengan rasa kehilangan yang disebabkan karena terputus koneksi atau komunikasi dengan orang lain sehingga membuat individu tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan komunikasi.
- 2) Kehilangan konektivitas, aspek ini biasanya dirasakan individu pada saat kehilangan akses untuk menggunakan *smartphone* dikarenakan tidak terdapatnya jaringan atau koneksi sehingga tidak dapat menggunakan media sosial.
- 3) Tidak dapat mengakses informasi. Perasaan yang timbul karena aspek ini yaitu perasaan tidak nyaman karena tidak dapat mencari informasi terbaru melalui

*smartphone*. Hal tersebut dikarenakan individu yang merasa bahwa *smartphone* informasi berharga dan terbaru yang disebar melalui media sosial, sehingga ketika individu tersebut tidak dapat mengakses hal tersebut maka akan timbul perasaan cemas.

- 4) Menyerah pada kenyamanan. Aspek ini secara langsung berhubungan dengan perasaan nyaman yang dirasakan ketika menggunakan *smartphone* sehingga individu ingin terus merasakan dan memanfaatkan perasaan nyaman tersebut hal tersebut juga dapat disebabkan karena merasa segala sesuatu menjadi lebih mudah dengan hanya menggunakan *smartphone*.

### 2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Terdapat beberapa faktor menurut Bianchi dan Philip (Yildirim, 2014) yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, yaitu :

- 1) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin memiliki kaitan dan dampak yang cukup besar dalam penggunaan teknologi. Laki-laki cenderung memiliki sikap positif terhadap teknologi. Hal tersebut dikarenakan lebih banyak kasus yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung memiliki masalah dalam penggunaan teknologi dibandingkan dengan perempuan.

- 2) Harga diri

Harga diri sering disebut sebagai pandangan diri dan identitas diri. Harga diri membuat individu untuk mempertahankan jati dirinya. Penggunaan *smartphone* memberikan individu untuk meningkatkan harga diri yang dimiliki yang

dikarenakan merasa aman untuk dapat menghubungi orang lain kapan saja dan dimana saja

3) Usia

Orang tua atau individu yang memiliki usia tua memiliki respon yang kurang positif terhadap penggunaan teknologi modern, sehingga pada umumnya usia muda yang lebih mudah dalam penggunaan teknologi.

4) *Extraversi*

*Extraversi* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang memiliki ciri suka mengambil resiko, impulsif dan membutuhkan kegembiraan. Karakteristik ini lebih rentan untuk mencari dukungan sosial.

5) *Neurotisme*

*Neurotisme* juga merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dijelaskan dengan memiliki kecemasan, kekhawatiran, murung dan sering depresi. Individu yang memiliki karakteristik ini cenderung terlalu emosional dan beraksi berlebihan terhadap setiap situasi.

Sesuai dengan pemaparan tersebut, bisa diambil sebuah kesimpulan bahwa beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap terjadinya *nomophobia* adalah jenis kelamin yaitu laki-laki lebih cenderung berlebihan dalam menggunakan teknologi dibandingkan dengan perempuan. Usia yaitu anak muda lebih cenderung menggunakan *smartphone* daripada orang tua. Harga diri rendah, pandangan negatif terhadap diri sendiri, ekstraversi tinggi, efikasi diri rendah, rasa urgensi, neurotisme, dan perilaku impulsif.



#### 2.1.4 Karakteristik *Nomophobia*

Pradana et al. (2016) menjabarkan beberapa karakteristik individu yang mengidap *nomophobia* yaitu:

- 1) Menghabiskan biaya yang cukup besar dalam penggunaan *smartphone*
- 2) Merasa gugup dan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* dan juga merasakan khawatir ketika tidak mendapatkan jaringan dan baterai lemah.
- 3) Selalu membawa *charger* agar tidak kehabisan daya dan mempunya *smartphone* lebih dari satu
- 4) Memeriksa layar *smartphone* secara intens untuk melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk. David Laramie menyebutnya sebagai *ringxiety* yang didefinisikan sebagai perasaan yang mengganggu *smartphone* berbunyi
- 5) Mengaktifkan *smartphone* selama 24 jam dan diletakkan di dekat kasur agar mudah dijangkau
- 6) Merasakan ketidaknyamanan ketika berkomunikasi secara langsung dan tatap muka dengan orang lain

Lebih lanjut Gezgin dan Cakir (2016) juga menyebutkan gejala *nomophobia* yaitu ;

- 1) Obsesif kepada *smartphone* dengan memeriksanya terus menerus
- 2) Merasa hampa tanpa *smartphone*
- 3) Berusaha untuk tidak kehabisan baterai, ketika kehabisan baterai akan membuat individu tersebut merasa putus asa
- 4) Takut melupakan keberadaan *smartphone* sehingga Selalu berupaya meletakkan *smartphone* didekatnya



Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dikatakan *nomophobia* memiliki beberapa aspek, karakteristik dan gejala yang dapat dilihat pada penderitanya. Hal tersebut pada dasarnya saling berhubungan satu sama lain. Karena pada dasarnya *nomophobia* dapat terjadi hanya ketika individu merasa kehilangan akses pada *smartphone* yang dimiliki. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *nomophobia* yang telah dipaparkan oleh Yildirim (2014), yaitu: perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Penggunaan aspek ini dikarenakan, peneliti merasa aspek yang disebutkan lebih lengkap dalam mengungkapnya *nomophobia*.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan ciri ilmiah yang digunakan pada penelitian untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif diartikan sebagai jenis penelitian yang menggunakan wawancara, observasi atau angket untuk mengetahui fenomena yang terjadi terhadap sampel dari populasi yang diteliti (Bungin, 2011). Angket atau kuesioner digunakan untuk metode pengumpulan data dalam menguji atau menjawab pertanyaan. Penelitian deskriptif ini digunakan untuk memaparkan fenomena atau kejadian yang terjadi.

#### 3.2 Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan satu variabel karena merupakan penelitian deskriptif. Variabel merupakan kejadian atau fenomena bentuk, kualitas, kuantitas, mutu dan standar yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2017). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

*Nomophobia* : Variabel terikat (Y)

#### 3.3 Definisi Operasional Variabel

*Nomophobia* merupakan ketakutan, kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan yang dialami seorang individu ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Selain itu, tidak memiliki jaringan, saldo atau pulsa juga akan menimbulkan perasaan-perasaan

tersebut karena *nomophobia* juga membuat individu merasa ketakutan ketika tidak mendapatkan informasi terbaru dari *smartphone* yang dimiliki. *Nomophobia* didapatkan dari kecanduan atau ketergantungan individu terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

### **3.4 Subjek Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi merupakan wilayah yang secara luas ditempati oleh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan di dalam penelitian untuk dipelajari dan digunakan dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu pengguna media sosial yang jumlahnya tidak dapat diketahui dengan pasti.

#### **3.4.2 Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2016). Pengukuran jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Teknik tersebut merupakan teknik yang memberikan peluang kesempatan yang sama pada setiap anggota di dalam populasi untuk dapat terpilih menjadi sampel penelitian. Sedangkan metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan metode *purposive sampling*. Metode ini menggunakan pertimbangan dengan memberikan karakteristik kriteria pada anggota populasi sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Pengguna aktif media sosial
2. Telah menggunakan media sosial lebih dari 3 tahun
3. Memiliki lebih dari satu *smartphone*
4. Memiliki media sosial lebih dari satu

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner atau skala. Skala merupakan pernyataan yang disusun menjadi pernyataan untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap masing-masing pernyataan aitem (Azwar, 2017). Skala yang digunakan dari penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Sandy (2021) tanpa ada yang diubah sedikitpun berdasarkan skala *Nomophobia* yang telah dibuat oleh Yildirim dan Correia (2015). Skala yang digunakan berbentuk skala *likert* yang berguna untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2016). Skala *likert* berisi item pernyataan harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari beberapa alternatif jawaban, yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) yang memiliki nilai 1 untuk STS hingga 4 untuk SS dan semua pernyataan *favorable*.



Tabel 3.1

Distribusi Aitem Skala *Nomophobia*

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
	Favorable	
Perasaan tidak bisa berkomunikasi	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
Kehilangan konektivitas	16, 17, 18, 19, 20	5
Perasaan tidak bisa mengakses informasi	1, 2, 3, 4	4
Menyerah pada kenyamanan	5, 6, 7, 8, 9	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>

### 3.6 Validitas & Reliabilitas Alat Ukur

#### 1. Uji Validitas isi

Validitas merupakan pengujian terhadap isi tes yang dilakukan berdasarkan analisis rasional atau skala yang digunakan dalam penelitian dengan diuji melalui validitas isi dengan meminta penilaian dari *expert judgement* dan satu orang ahli psikologi untuk menilai ketepatan isi aitem berdasarkan aspek dan indikator yang digunakan (Azwar, 2012). Validitas merupakan hal terpenting dalam skala psikologi. Validitas membuktikan bahwa aitem pernyataan yang dibuat dapat mengukur seluruh aspek berperilaku, indikator perilaku sehingga aitem-aitemnya membentuk suatu konstruk yang valid terhadap atribut yang diukur.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dapat dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang sama pada penelitian yang sama dengan waktu yang berbeda (Sugiyono, 2016). Lebih lanjut Azwar (2012) mengatakan bahwa instrumen alat ukur yang baik ketika reliabel yang dapat diartikan mampu menghasilkan data skor yang cermat dengan eror yang sedikit. Reliabilitas juga dapat diartikan sebagai nilai kepercayaan atau konsistensi alat ukur yang dapat dilihat untuk menentukan kecermatan alat ukur.

Pada penelitian ini, reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat penyajian suatu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada kelompok responden (Azwar, 2012). Reliabilitas alat ukur memiliki rentang 0,00 hingga 1,00. Reliabilitas alat ukur yang baik jika berada pada rentang minimal 0,700 hingga 1,00. Semakin rendah nilai koefisien reliabilitas suatu alat ukur maka dapat dikatakan semakin rendah pula alat ukur tersebut dapat dipercaya. Sebelum melakukan uji reliabilitas, peneliti melakukan prosedur pengujian daya beda aitem dimana peneliti hanya mengambil aitem yang memiliki nilai daya beda ( $r_{ix}$ )  $\geq 0,3$  dan menghilangkan aitem yang memiliki daya beda ( $r_{ix}$ )  $\leq 0,3$ .

## 3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik kuantitatif menggunakan *SPSS*. Sebelum melakukan analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi untuk menentukan apakah data yang didapatkan sudah

memenuhi kriteria dalam pengujian data statistic kuantitatif deskriptif. Uji asumsi yang dilakukan yaitu :

**a. Uji Asumsi Normalitas**

Uji asumsi normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan memenuhi kriteria terdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan memenuhi uji normalitas ketika sebaran data mengikuti kurva normal. Jika sebaran data mengikuti kurva normal maka dapat diartikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi subjek yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva normal ( $p > 0,05$ ), namun dapat dikatakan tidak normal ketika ( $p < 0,05$ ).



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Persiapan penelitian

##### 4.1.1. Persiapan Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu bertanya kepada teman dan kerabat peneliti yang memiliki media sosial. Peneliti bertanya apakah mereka sering menggunakan media sosial tersebut dan apakah sering melakukan interaksi, baik interaksi dua arah ataupun satu arah. Kemudian peneliti mencari *group* facebook, telegram aktif dan akun yang memiliki pengikut banyak untuk diberikan link *google form* berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan *Nomophobia*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan 223 orang pengguna media social aktif dari berbagai generasi yang peneliti jadikan subjek dalam penelitian ini. Peneliti telah meminta izin kepada admin *group* dan pemilik akun untuk bersedia diberikan link *google form* tersebut.

#### 4.2. Hasil Penelitian

##### 4.2.1. Data Demografi Subjek Penelitian

**Tabel 4.1**  
**Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah
Laki-laki	105
Perempuan	118



#### 4.2.2. Analisis Deskriptif Penelitian

Untuk mengukur *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru, peneliti menggunakan kategorisasi yang umum digunakan yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Kategorisasi *Nomophobia***

Rumus	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan : M = Mean empirik  
SD = Standar Deviasi

<i>Nomophobia</i>	MIN	MAX	MEAN	SD
	20	79	51,1	9,6

**Tabel 4.3**  
**Kategorisasi Skor Gambaran *Nomophobia* Pengguna Media Sosial Di Pekanbaru**

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 65,5$	11	4,9%
Tinggi	$55,9 < x \leq 65,5$	68	30,4%
Sedang	$46,3 \leq x \leq 55,9$	79	35,4%
Rendah	$36,7 \leq x \leq 46,3$	47	21%
Sangat Rendah	$x < 36,7$	18	8%

Analisis data deskriptif penelitian gambaran *Nomophobia* pada pengguna media sosial di Pekanbaru menunjukkan skor maksimum 79 dan skor minimum

adalah 20. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai rata-rata empirik sebesar 51,1 dan standar deviasi 9,6.

Berdasarkan hasil deskriptif dengan menggunakan rumus di atas, maka dapat dijelaskan bahwa kategorisasi untuk skala *Nomophobia* dalam penelitian ini terbagi menjadi lima, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Dari tabel di atas, dapat diketahui secara umum bahwa respon yang ditunjukkan oleh pengguna media sosial pada kategori sangat tinggi sebesar 4,9% sedangkan respon yang diberikan pada kategori tinggi sebesar 30,4%. Pada kategori sedang respon yang diberikan adalah 35,4%. Sedangkan respon yang diberikan pada kategori rendah adalah 21% dan pada kategori sangat rendah adalah 8%.

#### 4.2.3. Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan aspek

Tabel 4.4

##### Deskripsi Tingkat *Nomophobia* berdasarkan dimensi

Aspek	Sangat tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Perasaan tidak bisa berkomunikasi	14	6,2	58	26	87	39	41	18,3	23	10,3
Kehilangan konektivitas	9	4	73	32,7	64	28,6	63	28,2	14	6,2
Perasaan tidak bisa mengakses informasi	16	7,1	66	29,5	90	40,3	26	11,6	25	11,2
Menyerah pada kenyamanan	16	7,1	69	30,9	70	31,3	55	24,6	13	5,8
<b>Jumlah</b>					<b>223</b>					

Berdasarkan tabel di atas, secara umum *Nomophobia* didominasi aspek perasaan tidak bisa berkomunikasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,2%, respon pada kategori tinggi sebesar 26%. Pada kategori sedang mendapatkan respon paling besar yaitu sebesar 39%, kemudian pada kategori rendah respon pengguna media social sebesar 18,3%. Dan pada kategori sangat rendah mendapat respon sebesar 10,3%.

Pada aspek kehilangan konektivitas menunjukkan bahwa respon pengguna media sosial didominasi dalam kategori tinggi sebesar 32,7%, dan respon dalam kategori sedang sebesar 28,6%. Pada kategori rendah mendapat respon sebesar 28,2%. Kemudian pada kategori sangat rendah mendapat respon sebesar 6,2%, dan respon sangat tinggi mendapat respon sebesar 4%.

Pada aspek perasaan tidak bisa mengakses informasi menunjukkan respon yang di dominasi dalam kategori sedang sebesar 40,3%, selanjutnya ada kategori tinggi sebesar 29,5%, lalu kategori rendah sebesar 11,6%, kemudian untuk kategori sangat tinggi dan sangat rendah mendapat respon sebesar 7,1% dan 11,2%.

Pada aspek menyerah pada kenyamanan mendapatkan respon yang didominasi pada kategori sedang sebesar 31,3%, untuk kategori tinggi sebesar 30,9%, kategori rendah sebesar 24,6%, selanjutnya kategori sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing mendapat respon sebesar 7,1% dan 5,8%.

#### 4.2.4. Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.5**

##### **Dekriptif *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Tingkat <i>Nomophobia</i></b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>
Sangat Tinggi	-	11 orang (9,32%)
Tinggi	34 orang (32,38%)	34 orang (28,81%)
Sedang	38 orang (36,19%)	41 orang (34,74%)
Rendah	27 orang (25,71%)	20 orang (16,94%)
Sangat Rendah	6 orang (5,71%)	12 orang (10,16%)
<b>Jumlah</b>		<b>223</b>



Berdasarkan tabel diatas, respon terhadap *Nomophobia* menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak pada kategori sedang, yaitu sebesar 36,19%, sedangkan pada kategori tinggi yaitu sebesar 32,38%, untuk kategori rendah memiliki respon sebesar 25,71%, kemudian pada kategori sangat rendah mendapatkan respon sebesar 5,71%.

Untuk jenis kelamin perempuan, respon terhadap *Nomophobia* berada pada kategori sedang yaitu sebesar 34,74%, respon pada kategori sangat tinggi sebesar 9,32%. Kemudian pada kategori tinggi respon yang didapat adalah sebesar 28,81%, kategori rendah sebesar 16,94%. Dan pada kategori sangat rendah mendapatkan respon sebesar 10,16%.

#### 4.2.5. Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan Usia

Tabel 4.6

**Deskriptif *Nomophobia* Berdasarkan Usia**

Tingkat <i>Nomophobia</i>	15-20THN	21-30THN	31-40THN	41-50THN
Sangat Tinggi	6 (13,63%)	6 (4,28%)	-	-
Tinggi	12(27,27%)	36 (25,71%)	16 (61,53%)	5 (38,46%)
Sedang	18 (40,90%)	52 (37,14%)	10 (38,46%)	6 (46,15%)
Rendah	6 (13,63%)	32 (22,85%)	-	2 (15,38%)
Sangat Rendah	2 (4,54%)	14 (10%)	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>140</b>	<b>26</b>	<b>13</b>

berdasarkan tabel diatas, respon *Nomophobia* pada pengguna media sosial usia 15-20 tahun didominasi pada kategori sedang yaitu sebesar 40,90%. Pada kategori sangat tinggi respon yang didapat sebesar 13,63%. Kemudian pada kategori tinggi respon yang didapat sebesar 27,27%, kategori rendah mendapat respon sebesar 13,63% dan di kategori sangat rendah respon yang didapat adalah sebesar 4,54%.



Untuk kelompok usia 20-30 tahun respon pengguna media sosial terhadap *Nomophobia* didominasi pada kategori sedang yaitu sebesar 37,14%. Pada kategori sangat tinggi respon dari pengguna media sosial adalah 4,28%. Kemudian pada kategori tinggi respon yang diberikan adalah sebesar 25,71%. Dan pada kategori rendah dan sangat rendah masing-masing mendapatkan respon sebesar 22,85% dan 10%.

Pada kelompok usia 30-40 tahun respon pengguna sosial terhadap *Nomophobia* di dominasi pada kategori tinggi yaitu sebesar 61,53%. Dan untuk kategori sedang yaitu 38,46%.

Untuk kelompok usia 40-50 tahun didominasi oleh kategori sedang yaitu sebesar 46,15%. Pada kategori tinggi mendapatkan respon sebesar 38,46%. Dan untuk kategori rendah memiliki respon sebesar 15,38%.

#### 4.2.6. Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan Pekerjaan

**Tabel 4.7**  
**Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan Pekerjaan**

Tingkat <i>Nomophobia</i>	Bekerja	Tidak Bekerja
Sangat Tinggi	1 (0,99%)	10 (8,19%)
Tinggi	27 (16,83%)	36 (29,50%)
Sedang	35 (34,65%)	39 (31,96%)
Rendah	15 (14,85%)	27 (22,13%)
Sangat Rendah	23 (23,77%)	10 (8,19%)
<b>TOTAL</b>	<b>101</b>	<b>122</b>

Berdasarkan tabel diatas, respon *Nomophobia* pada pengguna media sosial yang bekerja didominasi pada kategori sedang sebesar 34,65%. Kemudian pada kategori sangat tinggi respon yang diberikan adalah sebesar 0,99%, pada kategori tinggi

respon yang didapat sebesar 16,83%. Pada kategori rendah dan sangat rendah masing-masing mendapatkan respon sebesar 14,85% dan 23,77%.

Untuk kelompok pengguna media sosial yang tidak bekerja juga didominasi oleh kategori sedang yaitu 31,96% yang diikuti oleh kategori sangat tinggi sebesar 8,19%. Pada kategori tinggi respon yang didapat adalah sebesar 29,50%, pada kategori rendah respon yang didapat sebesar 22,13%. Dan respon yang didapat pada kategori sangat rendah adalah sebesar 8,19%.

#### 4.2.7. Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan Status

**Tabel 4.8**

**Analisis Deskriptif *Nomophobia* berdasarkan status**

<b>Tingkat <i>Nomophobia</i></b>	<b>Menikah</b>	<b>Belum Menikah</b>
Sangat Tinggi	-	11 (7,48%)
Tinggi	29 (38,15%)	39 (26,53%)
Sedang	27 (35,52%)	52 (35,37%)
Rendah	14 (18,42%)	33 (22,44%)
Sangat Rendah	6 (7,89%)	12 (8,16%)
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>147</b>

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa respon yang diberikan oleh pengguna media sosial yang sudah menikah didominasi pada kategori tinggi, yaitu sebesar 38,15%. Kemudian diikuti oleh kategori sedang dengan respon yang diberikan sebesar 35,52%. Pada kategori rendah respon yang diberikan adalah sebesar 18,42%. Sedangkan pada kategori sangat rendah sebesar 7,89%.

Untuk respon pengguna media sosial yang belum menikah juga didominasi oleh kategori sedang sebesar 35,37%. Pada kategori sangat tinggi respon yang diberikan adalah sebesar 7,48%. Kemudian pada kategori tinggi respon yang diberikan sebesar 26,53%. Dan untuk kategori rendah dan sangat rendah masing-masing respon yang didapat sebesar 22,44% dan 8,16%.

#### 4.3. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru yang diambil secara acak melalui *google form*. Terdapat jumlah responden laki-laki sebanyak 105 dan 118 orang perempuan. Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa tingkat *Nomophobia* pengguna media sosial paling banyak berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 35,4%. Dan paling rendah pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 4,9%.

Pada aspek Perasaan tidak bisa berkomunikasi diperoleh hasil tertinggi sebesar 39,0% yaitu pada kategori sedang, dan hasil paling rendah berada dalam kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 6,2%. Menurut Pinchot (2010) bahwa *smartphone* mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut diprediksi akan bersifat negatif apabila tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

Aspek kehilangan konektivitas memperoleh hasil tertinggi sebesar 32,7% pada kategori tinggi, kemudian diikuti oleh kategori sedang sebesar 28,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa kehilangan konektivitas yang disediakan *smartphone* cukup terasa pada pengguna media sosial karena apabila *smartphone* tidak terhubung ke



media sosial atau rusak maka pengguna media sosial tidak dapat terhubung juga dengan teman atau keluarganya.

Aspek perasaan tidak bisa mengakses informasi mendapatkan hasil sebesar 40,3% pada kategori sedang, kemudian pada kategori tinggi mendapatkan hasil sebesar 29,5%. Apabila individu yang tidak mendapatkan informasi dari *smartphone* mereka itu akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan dapat menimbulkan rasa panik atau cemas, sejalan dengan Yildirim (2014) tentang aspek tidak bisa mengakses informasi sebagai rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*.

Aspek menyerah pada kenyamanan mendapatkan hasil tertinggi pada kategori sedang sebesar 31,3%. Hasil tersebut menunjukkan apabila perasaan tidak nyaman individu atau pengguna media sosial sehingga mempunyai keinginan lebih untuk mengakses *smartphone* dan memanfaatkan fasilitas yang dimiliki *smartphone*. Adanya kenyamanan tersebut ditunjukkan oleh individu yaitu selalu memastikan bahwa daya baterai *smartphone* mereka selalu terisi penuh. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa dirinya terhindar dari stres dan kecemasan dikarenakan *smartphone* yang mereka miliki memiliki baterai yang memiliki daya tahan dalam jangka waktu lama.

*Nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki mendapatkan persentase sebesar 36,19% pada kategori sedang dan 32,38% pada kategori tinggi.



Dan pada jenis kelamin perempuan didapatkan hasil sebesar 34,74% pada kategori sedang dan 28,81% pada kategori tinggi. Menurut Gezgin dan Cakir (2016) dalam hal perbedaan antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan cenderung memiliki tingkat *Nomophobia* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Tingkat *Nomophobia* berdasarkan usia didapati jumlah responden yang paling banyak menjawab dalam satu kategori pada umur 20-30 tahun yaitu pada kategori sedang sebesar 37,14% dan 25,71% pada kategori tinggi. Hasil ini menyatakan bahwa pengguna media sosial berumur 20-30 tahun memiliki kecenderungan *Nomophobia* yang tinggi. Menurut Erikson (Sobur, 2013) dewasa awal yaitu dimana individu berada dalam tahap mengembangkan hubungan hangat, dekat dan individu berada dalam tahap mengembangkan hubungan hangat, dekat dan komunikatif, sehingga apabila individu dewasa awal gagal dalam menjalin relasi intim dapat menyebabkan terisolasi dan merasa kesepian. Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu menggunakan mobile phone sebagai alat komunikasi terlalu berlebihan.

Tingkat *Nomophobia* pada pengguna media sosial yang bekerja adalah 34,65% pada kategori sedang dan 23,77% pada kategori sangat rendah, sedangkan pada pengguna media social yang tidak bekerja sebesar 31,96% pada kategori sedang dan 29,50% pada kategori tinggi. Hasil ini menyatakan bahwa pengguna media social yang tidak bekerja cenderung lebih sering menggunakan media social karena memiliki waktu yang lebih banyak.

Data diatas menunjukkan bahwa dari semua pengguna media sosial yang diteliti memiliki kecendrungan tinggi terhadap *Nomophobia*. Hal tersebut sesuai

dengan apa yang dikatakan oleh King (2010) bahwa *nomophobia* sebagai gangguan pada abad ke-21 yang merupakan efek dari perkembangan teknologi. Mereka mendefinisikan *nomophobia* sebagai perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika individu tidak melakukan kontak terhadap ponselnya, yang menyebabkan individu takut tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain atau mendapatkan informasi.

*Nomophobia* merupakan fobia baru di era modern yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan *smartphone* mereka, ketakutan berlebih apabila tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa dihubungi melalui ponselnya, dan timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari ponselnya (Yildirim, 2014).

Secara umum penelitian ini menunjukkan bahwa *Nomophobia* pada pengguna media sosial berada pada kategori sedang dan cenderung tinggi. Hal itu dibuktikan dari setiap aspek yang diteliti persentase untuk kategori paling tinggi adalah pada kategori sedang, dan hampir selalu diikuti oleh kategori tinggi.

Kelemahan dari penelitian ini adalah sampel yang digunakan masih sedikit, yaitu berjumlah 223 orang, yang tentu saja belum bisa merepresentasikan *Nomophobia* seluruh pengguna media social ditinjau dari generasi yang jumlahnya sangat banyak, kelemahan lainnya adalah jumlah responden dari setiap kategori umur memiliki perbedaan yang cukup banyak, yaitu responden yang berumur 40-50 tahun hanya sebanyak 13 orang, sedangkan responden yang berumur 20-30 tahun adalah sebanyak 140 orang.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa secara umum gambaran *Nomophobia* yang dialami oleh pengguna media sosial di Pekanbaru termasuk kedalam kategori sedang yaitu sebesar 35,4%. Artinya pengguna media sosial cenderung memiliki *Nomophobia* tetapi tidak tergolong tinggi ataupun rendah namun berada pada kategori sedang.
2. Berdasarkan data tambahan kecenderungan *nomophobia* tertinggi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki lebih tinggi memiliki kecenderungan *nomophobia* dibandingkan perempuan.
3. Berdasarkan usia yaitu pada usia 21-30 tahun termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 37,14%.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka ada beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti.

1. Bagi pengguna media sosial

Hampir setiap orang yang memiliki *smartphone* memiliki media sosial. Oleh karena itu setiap pengguna media sosial diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan baik sehingga mampu membatasi diri dalam menggunakan *smartphone* agar tidak

mengalami *nomophobia*. Selain itu diharapkan pengguna media sosial tidak terlalu bergantung dan menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting untuk dapat mengurangi tingkat *nomophobia*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian yang sama dengan penelitian ini, disarankan untuk memperluas jumlah responden laki-laki dan perempuan serta memperpanjang periode penelitian. Peneliti lain juga disarankan untuk meminimalisir faktor-faktor yang dapat merusak data penelitian.





## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2017, April 29). Habis Milenial dan Generasi Z, Terbitlah Generasi Alfa. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/habis-milenial-dan-generasi-z-terbitlah-generasi-alfa-cnEs>
- Ajayi, & Beach. (2019). Spirituality and Marital Satisfaction in African American Couples. *Psychology of Religion and Spirituality American Psychological Association*, 34, 259–268.
- Aziz, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi. Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Bungin, B. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Kencana Prenada Media Group.
- Envoy, S. (n.d.). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. *SecurEnvoy*. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Gezgin, D. M. (2018). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504–2519.
- Gezgin, D. M., & Cakir, O. (2016). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Sciences*, 13, 2505–2519.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam

Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP*, 3(2), 1–14.

Hartati, S., & Iswanti, S. (2020). *Sistem Pakar Dan Pengembangannya*. Graha Ilmu.

Juliardi, D. (2014). Financial Distress sebagai Prediktor Pergantian Auditor Perusahaan Go Public di Indonesia. *Nominal: Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 3(1), 138–148.

King, L. (2010). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.

Lestari, I., Riana, A. W., & Taftazani, B. M. (2014). Pengaruh Gadget Pada Interaksi Sosial Dalam Keluarga. *Riset & PKM*, 2.

Maharani, A. (2015). *Penyakit Kulit*. Pustaka Baru Press.

Moeliono, A. M. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosda Karya.

Muyana, S. (2019). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. *3rd International Conference on Education Innovation*, 262–265.

Pavithra, M., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.

Pinchot, W. (2010). How Mobile Technology is Changing Our Culture. *CONISAR*, 1519.

Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik*, 5(1).

Sari, K. (2016). Analisis Financial Distress Pada Perusahaan Bursa Efek Indonesia.

*Jurnal Ilmiah Research Sains*, 2(2), 67–82.

Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Pustaka Setia.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.

Wardani, I. G. A. K. (2016). *Teknik Menulis Ilmiah*. Universitas Terbuka.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.  
<http://lib.dr.iastate.edu/etd>

Yusuf, S. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosda Karya.

